

# FRAUEN SPORT TAG



## Liebe Frauen,

habt Ihr Lust auf Bewegung? Seid Ihr auf der Suche nach neuen Bewegungsangeboten oder wollt andere Sportarten ausprobieren?

Dann nutzt die Gelegenheit und meldet Euch mit Euren Freundinnen für den 19. FrauenSportTag (FST) des Regionssportbundes Hannover (RSB) am 21. September 2024 in Langenhagen an.

- **Alle Frauen ab 16 Jahren können dabei sein.**
- **Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich!**
- **Achtung, begrenzte Kapazität!**

### PROGRAMM und ANMELDUNG

Das Programm ist ausschließlich auf unserer Homepage veröffentlicht:  
[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

Von dort erfolgt dann auch die Anmeldung mit der Auswahl der Workshops für den FST 2024.

ANMELDESCHLUSS: 31.08.2024

### KONTAKT

Luise Zobel  
0511 800 79 78-71  
[zobel@rsbhannover.de](mailto:zobel@rsbhannover.de)

Steffen Heber  
0511 800 79 78-35  
[heber@rsbhannover.de](mailto:heber@rsbhannover.de)

### BILDNACHWEIS

Illustrationen: Hermann Grams; \*RSB Hannover

gefördert durch:



unterstützt durch:



## Sei mit dabei am 21. September 2024

von 10:00 – 15:30 Uhr

Mehrere Sportstätten in Langenhagen  
RSB-Infozelt beim Sportclub Langenhagen  
Leibnizstraße 50 • 30853 Langenhagen

[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

# FRAUEN SPORT TAG

ausprobieren  
kennenlernen  
mitmachen

## „Unser großes Sport-Festival für Frauen“

Die FrauenSportTage des LandesSportBundes Niedersachsen (LSB) schaffen Bewusstsein für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen auf allen Ebenen des Sports. Frauen erhalten über dieses Angebot die Möglichkeit, Sport frei von Rollenklischees in geschützten Bewegungsräumen kennenzulernen und auszuprobieren. Die Wünsche, Interessen, Bedürfnisse, Motivation und Vorstellungen von Frauen sollen aufgegriffen und festgehalten werden.

### Der 19. FrauenSportTag des Regionssportbundes Hannover.

Unsere Veranstaltung hat neben klassischen Sportarten und Bewegungsformen auch Trendsportarten im Angebot. Auf diese Weise bietet das beliebte Sport-Festival allen Frauen ab 16 Jahren die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren, Mitmachen und Netzwerken.

#### Datum & Uhrzeit

21. September 2024; Beginn: 10:00 Uhr - Ende: 15:30 Uhr

#### Teilnahmegebühr

Im Preis von 15€ ist neben den 3 Workshops auch ausreichend Wasser für jede Teilnehmerin enthalten sowie als 4. Workshop ein Impulsvortrag zum Thema Gesundheit sowie im Anschluss ein gemeinsamer Ausklang zum Austauschen & Netzwerken inklusive Kaffee/Tee und Kuchen. Tipp: Die Teilnehmerinnen können sich vor Ort von unserem Partner, der BKK24, die Gebühr im Rahmen des „Länger besser leben“-Programms erstatten lassen.

#### Angebot

19 Sportarten stehen als 60minütige Workshops zur Gesamtauswahl und können in 3 Zeitschienen ausprobiert werden. Jede Teilnehmerin kann an diesem Tag also bis zu 3 neue Sportarten und Bewegungsformen für sich entdecken. Die Auswahl erfolgt mit der Anmeldung über unsere Homepage (Kontaktdaten siehe Rückseite).

#### Teilnahmekapazität

Die Kursgröße / Personenanzahl ist aufgrund der Hallenkapazitäten begrenzt.

#### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular auf unserer Homepage:  
[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

## Highlights

Hier findet Ihr einige Highlights des diesjährigen RSB-FrauenSportTages...

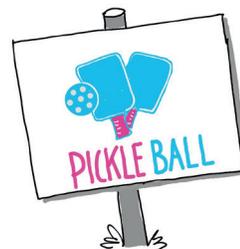


#### POUND® Fitness

Ganzkörper-Rockkonzert. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht Dir in Fleisch und Blut über! Dieses Workout verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining. Die Bewegungen mit konstant simuliertem Trommeln werden Dich glücklich machen..

#### Selbstverteidigung mit dem Kubotan

Der Kubotan ist ein kleiner Handstick dessen Ursprung aus Japan kommt und der sich sehr gut und wirkungsvoll zur Selbstverteidigung im Nahbereich einsetzen lässt.



#### Pickleball

Ballsportart, die Elemente von Badminton, Tennis und Tischtennis verbindet. Jung und Alt können beim Pickleball miteinander konkurrieren oder auch nur Spaß am gemeinsamen Spiel haben. Wer möchte kann z.B. mit dynamischen Spielabläufen schnell die persönliche Fitness verbessern.

#### Stretch and Relax

Zum Ende des FrauenSportTages wollen wir gemeinsam noch einmal durchatmen. Wir arbeiten an der Mobilität und Dehnfähigkeit, wobei wir uns für die einzelnen Übungen genug Zeit nehmen. Ebenso werden wir auf das Thema Faszien eingehen und wie wir nach Anstrengungen wieder runterfahren und aktiv etwas gegen den Stress machen können.



Unser komplettes Programm mit weiteren Highlights, Infos zur Anmeldung und mehr findet Ihr auf unserer Homepage unter:  
[www.rsbhannover.de/frauensporttag](http://www.rsbhannover.de/frauensporttag)

